

北角協同中學工友工作安全守則

體力處理操作安全守則

1. 避免提舉重物，如使用較細的容器以減輕重量或盡可能將重的物件分拆成小包處理
2. 如提舉重物（10 公斤或以上），須採用多人合力提舉或機械輔助。
3. 提舉重物時，須採用正確提舉姿勢。
 - 將物件盡量靠近身體重心。
 - 盡量利用腿部用力。
 - 避免任何扭腰動作，如需要轉變方向，應利用雙腳轉移。